Rok II. Nr. 1.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

STYCZEŃ 1882

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal. półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal. 65 ct. austr. wal.
INSERATY po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

Praca zawodowa i ćwiczenia cielesne

przez

Dra Bogdana Jarnatowskiego.

(Ciąg dalszy).

Każda praca cielesna czy umysłowa połączoną jest z przypływem znaczniejszym krwi do czynnej części ciała, więc do kurczących się mięśni albo mózgu myślącego. Ponieważ zaś ilość krwi w ciele jest ta sama, więc przypływ większy krwi do jednej części ciała, powoduje ubytek krwi w innych częściach i niszczy harmoniją całego ciała zasadzającą się na odpowiednim podziale krwi. Chcąc więc tę harmoniją utrzymać należy pracę zmieniać, aby nie była jednostajną. Kto pracował umysłowo, powinien i mięśniom pozwolić być czynnymi, a kto natężał jednę gromadę mięśni, powinien i innym mięśniom użyczyć ruchu. Mimowiednie nieraz człowiek zmienia czynność mięśni, gdyż dłuższe jednostajne natężenie mięśni sprawia mu nieprzyjemność. Kto dłuższy czas siedział czytając lub pisząc, ten uczuwa chęć niepohamowaną przechadzania się; człowiek smutkiem dotknięty szuka rozrywki dla mózgu tam, gdzie się częstej zmiany wrażeń spodziewa. Tak więc nie tylko spoczynek, ale i zmiana pracy jest dla zdrowia konieczną.

Ale zmiana pracy zwłaszcza mięśniowej jeszcze z innej przyczyny jest konieczną. Odkąd współzawodnictwo we walce o byt zaprzęgło w jarzmo pracy człowieka, nie mającego już innego utrzymania i oparcia, prócz siły własnej osobniczej i odkąd przez rozdrobnienie praca stała się coraz to jednostajniejszą, rosła szkodliwość pracy dla zdrowia w odpowiedniej mierze. Czynność mięśnia kurczącego się okazuje się w zbliżeniu do siebie dwóch kości; częste więc kurczenie się jednych i tych samych mięśni, może zbliżenie kości utrwalić, zwłaszcza gdy gromada mięśni oddalających kości lub w innym jeszcze kierunku działających, za mało lub wcale nie jest czynną. Mięśnie bowiem często się kurczące nabierają siły, nieczynne tracą ją, silniejszy zaś mięsień łatwo zyska przewagę nad słabszym, takim tedy sposobem praca jednostajna jednę gromadę mięśni więcej natężająca od drugiej, może być przyczyną, że kości prawidłowe swoje położenie zamienią z czasem w stałe zbliżenie, i że ciało stanie się koślawem. Tak powstaje u pracowników w nachylonej postawie mozolących się przy robocie zgarbienie, u rzemieślników rękoma pracujących łokcie się nie dadzą wyprostować, a ci co przy robocie stać muszą, mają kolana skrzywione.

Prócz przewagi jednej gromady mięśni nad drugą, ma jeszcze ciężar ciała ogromny wpływ na skrzywienie stosu pacierzowego i kończyn dolnych. Do utrzymywania bowiem ciała w prostej postawie, czynne być muszą dwojakie mięśnie, prostujące i zginające. Po dłuższem staniu zmęczą się te mięśnie i osłabną, mianowicie prostujące; ciężar tedy górnych części ciała niemających już oparcia w mięśniach prostujących, przechyla ciało naprzód, w czem mu pomocnemi jeszcze są mięśnie zginające, mające przewagę nad prostującemi, i tworzy się stopniowo coraz wyraźniejsze zgarbienie w grzbiecie, i coraz krzywsze kolana w kończynach dolnych.

Wielka rozmaitość prac, zwłaszcza cielesnych, natworzyła tym sposobem mnóstwo skoślawień. Widzimy też, że im większy postęp człowiek robi w cywilizacyi, im rozmaitsza jest jego praca, im zajadliwsze współzawodnictwo, tem i więcej różnią się osobniki od siebie, nie tylko co do formy tułowia, ale nawet co do rysów twarzy. Im niżej plemię które ludzkie stoi w oświecie, im jest dzikszem, tem więcej są osobniki podobne do siebie, tem trudniej rozpoznać je od siebie.

Podróżnicy Afryki, Ameryki i innych krajów, gdzie się t. zw. dzicy ludzie znajdują, stwierdzają to spostrzeżenie we wszystkich opisach swych. Biała zaś rasa ludzi najwyżej w oświecie stojąca, ileż to rozmaitości w budowie ciała nie okazuje? Wszelkie ostateczności w rozwoju części ciała spotykają się na każdym kroku. Obok karła — olbrzym, obok grubego uwija się smagły; jeden ma barki szerokie, inny wązkie, ten krótką, ów długą szyję, jeden ma długie nogi, drugiego krótkie dźwigać muszą. Niemniej różne są rysy twarzy, i one przecież ułożyły się w ciągu czasu, w skutek czynności mięśni twarzowych. Urozmaicenie postaci ludzkich będzie jeszcze większe, gdy chorobliwe jeszcze doliczymy ko ślawości i skrzywienia, jako to garby, wodogłowie itd.

Coś podobnego w stosunku urozmaicenia ciała do stopnia oświaty, widzimy także u zwierząt. Jeżli porównamy wilka lub lisa z psem, które to zwierzęta do jednego gatunku należą, zrobimy to spostrzeżenie, że wilk i lis, jako zwierzęta dzikie, mało się zmieniają, że wszędzie jednakowo wyglądają, gdy zaś psy jako zwierzęta domowe, oswojone, w bliskości człowieka przebywające, nieskończoną rozmaitość w postaci okazują. Chart, wyżeł, pinczer, mops, pudel i t. d. są to nazwy psów, które lubo jeden stanowią gatunek, jednak się bardzo od siebie różnią. Mniej rażącą, ale zawsze wiele większą od zwierząt dzikich jest różnica u koni swojskich, bydła rogatego, gołębi, kur i t. d.

Ta rozmaitość postaciowa u człowieka jest wynikiem p r a c y z a w o d o w e j; wpływają wprawdzie na formę ciała także podniebie i choroby; pierwsze jednak tylko co do wzrostu, gdyż wiemy, że Lapończycy, Eskimosy, Samojedzi i inne plemiona w około morza północnego mieszkające nizkiego są wzrostu, a choroby raczej za skutek, aniżeli za przyczynę odmiennej formy ciała uważać należy. Pośredniczące między skutkiem a przyczyną stanowisko, zajmuje d z i e d z i c z n o ś ć p o r o d z i c a c h. Wszyscy ludzie swoje usposobienie cielesne i umysłowe dziedziczą po rodzicach, pierwotnie wszakże i kształty ciała rodziców przez pracę zawodową odmiennie od prawidłowości się wyrobiły. Choć więc dzieci podobieństwo do rodziców dziedziczą, toć różne wpływy zewnętrzne, przedewszystkiem praca zawodowa, o tyle je zmienią, że dalsze potomstwo zupełnie nie do poznania się wyrodzi. Tak więc widzimy, że człowiek takim jakim jest, stał się przez dwa czynniki, przed odziedziczenie i przez wpływy późniejsze zewnętrzne.

Praca zawodowa, jako najważniejszy wpływ mająca na postać ludzką, tak znamionujące jest w stanie wycisnąć piętno na człowieku, że bystry spostrzegacz już z daleka poznać może po figurze, po chodzie, po ruchach, po mowie, czem kto jest, jakiem jego zwykłe jest zatrudnienie. Im dłużej kto jednostajną zajmuje się pracą, tem i łatwiej przywyka do postawy, jakiej ta praca wymaga. Nie potrzebujemy dowodzić, jako rzeczy zbyt jasnej, że kto wcześniej się do pracy zawodowej zaprząga, ten szybciej i stanowczej nabywa ciało jego owego chorobliwego skoślawienia, gdyż ciało człowieka niedorosłego jako giętsze łatwiej daleko przybiera pewne kształty, aniżeli dorosłego. Postawa ta nie prawidłowa przez pracę spowodowana stanie się z czasem stałą przy codziennie ponownem podejmowaniu tejże saméj pracy, i ztąd owa rozmaita koślawość i nareszcie i rozmaita postać ludzi.

Aby uniknąć szkodliwych tych skutków pracy zawodowej i zapobiedz im, silił się i sili umysł ludzki na wynalezienie coraz to skuteczniejszych środków. Postęp oświaty i połączone z nim współzawodnictwo w walce o byt, były i są przyczyną szkodliwej dla zdrowia pracy zawodowej; ten sam postęp oświaty jest również skwapliwy w naprawianiu zła przez siebie wyrządzonego. Oświata wymaga po swoich pracownikach wytężenia wszystkich sił umysłowych i cielesnych, ale wskazuje równocześnie środki zaradcze na zgubne jego następstwa. Oświata żąda na każdym kroku h i g i e n y, tej nauki, która uczy utrzymywać ciało i ducha w potrzebnej dla jego istnienia równowadze. Higieną zaś pracy zawodowej są ć w i c z e n i a c i e l e s n e t. j. gimnastyka.

Nauki gimnastyki w ściślejszem jej znaczeniu nie było w dawniejszych czasach niewolnictwa i barbarzyństwa; jej początki sięgają dopiero czasów Greków i Rzymian. U obu tych narodów starożytnych istniała pierwsza świadomość wartości gimnastyki, u nich też sztuki piękne rozkwitły dopiero wskutek pielęgnowania gimnastyki do nieznanej podówczas doskonałości. Mianowicie rzeźbiarstwo greckie, daje nam pojęcie o wysokim stopniu idealności i o wyobrażeniu piękna tego narodu. Grecki Apolin dopiero i grecka Venera uczą nas harmonii w rozwoju części ciała; one są nam dowodem, czego pielęgnowanie gimnastyki dokazać może i powinno być wzorem dla nas w naszem wychowaniu.

Do higieny zboczeń ciała wskutek pracy zawodowej powstałych, należy wszakże gimnastyka w najobszerniejszem tego słowa znaczeniu od najprostszych dowolnych ruchów aż do ćwiczeń najzawikłańszych, czy one się wykonywają bez wszelkich przyrządów lub za pomocą przyrządów mniej więcej sztucznych. Niektóre z tych ćwiczeń już od dawien dawna są w używaniu, i mimowiednie dobre swe wpływy na zdrowie wywierają, są to te ćwiczenia, które połączone są z zabawami towarzyskiemi, albo które wprost raczej zabawą nazywamy. Do nich liczymy taniec, przechadzki, jazdę konną, pływanie, ślizganie się na łyżwach, szermierkę, polowanie i t. d. Inne zaś ćwiczenia ciała z góry obmyślane w celach higienicznych i układane w pewien ład nazywamy turniejamy, które albo gromadnie w zakładach naukowych lub stowarzyszeniach, albo pojedyńczo przez każdego osobnika we własnem pomieszkaniu wykonywane być mogą.

Wszystkie wspomniane ćwiczenia cielesne służyć mogą i służą, jako środki zapobiegawcze przeciw zboczeniom ciała z pracy zawodowej powstawającym, gdyż mogą uczynić zadość zasadzie higienicznej głównie tu zachodzącej, żeby te mięśnie, które przy pracy mniej były czynne,różnież zostały natężone, iżby mięśnie co pracowały, odpocząć mogły. Które zaś z tych ćwiczeń ciała odpowiedniejszemi są, zależy od rodzaju pracy zawodowej. Z nią wypada nam się tedy bliżej zapoznać w którym to celu posłużymy się podziałem wyżej już uczynionym pracy zawodowej na pracę umysłową i pracę cielesną,

a) p r a c a u m y s ł o w a.

U ludzi umysłowo pracujących, którzy głównie tem grzeszą względem zdrowia swego, że im braknie

ruchu mięśniowego i świeżego powietrza, wyrabia się pewna wiotkość nie tylko mięśni ale w ogóle wszystkich tkanek ciała, z którą się łączy bladość skóry. W rzędzie tych osób odróżnić możemy dwie kategoryje urzędników i szkolników. Do pierwszych liczymy mężów uczonych, jako to profesorów, sędziów i wszystkich urzędników biurowych; poznasz ich po prostej postawie ciała, po chudości i bladości cery, a okulary na oczach uzupełniają ich obraz. Praca zawodowa zniewala ich do zbytniego siedzenia, do braku ruchu i świeżego powietrza i przysparza im chorób koniecznie z takingo sposobu życia wynikających. Temi chorobami są krwawnice (hemoroidy), utrudnione i opieszałe trawienie, zwyrodnienie wątroby i niedokrewność, nie licząc już skłonności do nieżytów dróg oddechowych.

Przeciw wszystkim tym dolegliwościom najskuteczniejszym, nieodzownie potrzeynym i jedynym środkiem leczniczym jest gimnastyka i to gimnastyka w szerszem jej znaczeniu, jako to przechadzki, jazda konna, polowanie, tańce, zabawa łyżwowa i t. p. Mniej już korzystnemi są turnieje izdebne t. j. ćwiczenia mięśni w pomieszkaniu się odbywające, do których uciekać się powinnni pracownicy umysłowi tylko wtenczas, gdy z jakichbądź powodów pobyt na wolnem powietrzu jest niemożebnym. Do takich ćwiczeń należy szermierka na rapiry, florety, pałasze, dalej ćwiczenia ciążkami, wspinanie się po drążkach i t. d. Nie jest tu miejsce do wyliczania wszystkich możebnych ćwiczeń, odsyłamy przeto łaskawych czytelników do znakomitego zestawienia używanych ćwiczeń, zawartego w nrze 1. i 2. „Przewodnika gimnastycznego“ z r. 1881., a opracowanego przez p. Durskiego. (Dok. nast.)

List do Redakcyi.

Szanowna Redakcyjo!

Podnieśliście szlachetną myśl, przyczynienia się słowem do rozbudzenia zamiłowania w gimnastyce, kształcącej nietylko ciało lecz zarazem i ducha. Tyle już o tem znakomitych piór pisało, że śmiesznem by było z mojej strony, gdybym się chciał pokusić o rozwodzenie się nad tematem użyteczności gimnastyki, tak w fizycznym jakoteż w moralnym kierunku. Musiałbym chyba powtarzać argumenta, już dawno przez myślicieli podane. Zresztą wskutek tych argumentów, któremi przenikły wszystkie warstwy społeczeństwa, niema niemal nikogo, któryby wątpił o zbawiennych wpływach gimnastyki na rozwój sił fizycznych, jakoteż moralnych. Chodzić mi będzie w tych kilkunastu zdaniach jedynie o to: jak wedle mego zdania nauka gimnastyka ma być urządzoną, by nietylko dla indywiduum oddającemu się jej, lecz i dla całego społeczeństwa jak największą korzyść przyniosła.

Jestem z góry na to przygotowany, że natrafię na opozycyją, że się z mymi poglądami wielu, może nawet i szanowna redakcyja, zgadzać nie będzie. Lecz nic sobie z tego nie robię. Nie jakobym lekceważył głosy opozycyjne. Daleki jestem od tej zarozumiałości. Szanuję każde uczciwe zdanie, lecz mam tę słabostkę żądania poszanowanla i mego zdania, które jakkolwiek może być błędne, zawsze jednak wyrobiłem sobie na gruncie miłości kraju. A do wypowiedzenia tego zdania dają mi otuchę głosy, w tym samym duchu wychodzące z ust wielce szanownych, z dusz wielce szlachetnych.

Jak dalece wpływa uprawa gimnastyki na rozwój sił fizycznych organizmu ludzkiego, o tem lekarze dawno rozstrzygnęli. Dość będzie tylko wspomnieć o tem, że uważają dziś gimnastykę nawet za środek, niczem zastąpić się niedający, leczniczy, w pewnych razach podupadnięcia życia organicznego.

Lecz tej strony zbawienności gimnastyki tykać, nie moją jest rzeczą. Nie jestem lekarzem, nie mam też najmniejszego fundamentu do sądzenia o tej jej stronie. Zostawiam ją z całym zaufaniem i z całą pokorą ludziom fachowym t. j. lekarzom, którzy, o ile spostrzedz mógłem, coraz więcej gimnastyki jako lekarstwa niezawodnego pacyjentom zalecają.

Mówiąc o tym przedmiocie, podnoszę głos ze stanowiska polskiego obywatela i nauczyciela. W ostatnim charakterze miałem przy kilkudziesięcioletnej pracy dość sposobności poznać, na czem naszej biednej, kochanej. przez niedorzeczny ustrój szkół zmaltretowanej młodzieży zbywa. Oto są braki, które ośmielam się, oparty na doświadczeniu, wszem w obec i każdemu z osobna wytknąć. A to tęm śmielej czynię, ile że, wytykając te braki nikomu nie ubliżam, bo nie na indywidua spycham winę, lecz na system szkolnictwa naszego, który jakby naumyślnie był tak nastrojony, by umysł tępić, a ciało ubezwładniać i osłabiać.

Oto są te braki: brak przedewszystkiem sił fizycznych, brak rozwagi i przytomności umysłu, brak odwagi w ogóle, a mianowicie odwagi cywilnej, brak wytrwałości w przeprowadzaniu pracy rozpoczętej, brak punktualności w dotrzymaniu terminów. Co zaś najboleśniejsze to brak koleżeństwa; brak tego wzajemnego ratowania się i wspierania; brak tego, co to ludzie nazywają: „trzymaniem się kupy“. Co mianowicie w naszych stosunkach jest tak ważną rzeczą.

Powiecie może, że w nadto czarnych kolorach widzę rzecz, że jestem pesymistą. Niestety rzecz się ma przeciwnie. Kto mnie bliżej poznał, utrzymuje, żem nadto nawet optymistą. Jeżeli o tych brakach wspominam, to dlatego bom je dostrzegał, a kocham młodzież do tyla, bym rad ją widział bez wszelkich braków, rad bym jej przysporzył nieba na tej ziemi.

A temu ma i może gimnastyka zaradzić? tak zapewne spytacie. Otóż wedle mego zdania twierdząco na to pytanie odpowiadam. Lecz pod tym warunkiem, że gimnastykę prowadzić się będzie nie leczniczą, nie karkołomną, lecz gimnastykę wojskową.

A łatwo by ta rzecz dała się przeprowadzić, od szkółek wiejskich aż do uniwersytetów i politechnik.

Niemasz bowiem zakątka prawie, w którym by się nieznalazł były wojskowy, któryby mógł dzieci wdrożyć w rygor wojskowy, któryby je nauczył porządku, karności, punktualności, ochędóstwa. A dla dzieci taka surowość wcale niebyłaby przykrą, owszem zdaje mi się, że bardzo miłą. A mam do takiego zapatrywania dwojakie powody. Po pierwsze natura chłopięcia. Czyżeście nigdy niespostrzegli, że chłopcy żadnej zabawie z takim zapałem się nie oddają, jak zabawie w żołnierza? A niespostrzegaliście tego, jakim despotą się staje wybrany albo narzucony oficer-malec?

*

A jakżeż go reszta dziatwy słucha, jaka karność w takich szeregach panuje! Tak dziatwa sama zdradza wyborem swych zabaw, co jej jest potrzebnem. Korzystajmyż z tej wskazówki, zróbmy to samo co Szwajcarzy robią.

Tam w niektórych kantonach od najniższych klas nauka wojskowości jest zaprowadzoną. Maleństwo to uczy się stać porządnie, chodzić, maszerować, różnych ewolucyj marszowych. W dnie feryjalne robią dalsze marsze, ale po wojskowemu; z avant- i arriere-gardą, z flankierami, w zwartym szeregu, gdzie się ćwiczą w utrzymywaniu odstępów i t. d. Nauczyciel klasy, to kapitan, a reszta szarży podrzędnej, to wyszła z wyborców. A niema wypadku by wybór padł na niegodnego. Tak dalece to idzie, że te wybory są mniej więcej dla nauczycieli wskazówką przy klasyfikacyi; bo z góry nauczyciel wie, że to chłopak walny, jeżeli koledzy jego zaszczycili wyborem na oficera, albo choćby nawet tylko na podoficera.

W wyższych klasach, otrzymują oni broń drewnianą i nią robić się uczą; a w klasach jeszcze wyższych mają już broń metalową i już nietylko musztry, ale formalne manewry odbywają się z ogniem. Dyscyplina w tych chłopięcych szeregach jest niezrównana, choć kar żadnych nieznają. Bo jedna tylko kara istnieje: wykluczenie na raz albo na dłuższy przeciąg czasu od tych ćwiczeń wojskowych za przekroczenia szkolne. Ale to dla dziecka kara straszna! Unikają jej za wstawieniem wszelkich sił moralnych i intelektualnych, byle tylko na taką karę niezasłużyć. Może kto powie, że to wyrobić może charaktery lokajskie, niewolnicze. Niech taki pojedzie tam, a przekona się w bardzo krótkim czasie, że na lekarstwo nieznajdzie niewolniczego ducha że przeciwnie nigdzie nie znajdzie większej szlachetne hardości, więcej cywilnej odwagi, więcej punktualnosc i rzetelności.

A czyż nie wartoby było pokusić się i u nas o wyrabianie w naszej młodzieży tych szlachetnych przymiotów duchowych?! Ja nie widzę innej ku temu celowi prowadzącej drogi, jak tylko wychowywanie militarne. Już to wrodzoną jest polskiej krwi pewna rycerskość, historyja nas tego uczy. Dlaczegoż niemamy tę stronę jak najbardziej pielęgnować? Czyż nieczujemy u nas braku szlachetnej abnegacyi, podporządkowania się dobrowolnego dla celów ogólnych; karności i porządku? A gdzież, w jakiej szkole łatwiej i prędzej się włoży w te przymioty młodzież, jak nie pod rygorem wojskowym. A historyja nasza ma być dla nas księgą siedmiu pieczęciami zabitą? Zkądżeż się wylęgli najwybitniejsze charaktery, jak nie z takich szkół, jaką była szkoła podhorążych? Czyż taka nauka ma u nas pójść w las?!!

Za daleko i zanadto na śliskie drogi rozwijanie tego tematu sprowadzić by mnię mogło, ograniczam się więc na tych kilku słowach. Niech mi zaś wolno będzie na jedną praktyczną stronę zwrócić uwagę.

Przy obowiązkowej ogólnie służbie wojskowej, każdy uczeń wyższych zakładów naukowych ma dobrodziejstwo odbyć ten ciężki obowiązek w jednym tylko roku. Czyż nie byłoby to dobrodziejstwem dla niego, gdyby bodaj tylko z rudymentami służby wojskowej był w szkołach obznajomiony, a w trudy połączone z tą służbą wdrożony?

Wypowiadam tu w krótkich słowach pierwszy raz na piśmie, com już oddawna ustnie w pogodankach propagował.

To moje najgłębsze przekonanie, że dla nas, dla naszej młodzieży w naszych nieszczęsnych stosunkach, gimnastyka tylko pod tym warunkiem, może być zbawienną, gdy będzie miała zakrój militarny.

Prof. Karol Maszkowski.

Od Redakcyi.

W liście powyższym Szanownego Pana profesora widzimy poruszone dwie sprawy, a mianowicie: 1) potrzebę nauczania gimnastyki po szkołach i 2) zaprowadzenia w nich wychowania militarnego i rygoru wojskowego.

Ponieważ pierwszy punkt podjętej sprawy Szanowny Pan Profesor niedość jasno postawił i określił, a jest on w obecnej chwili zaprowadzania gimnastyki po szkołach nader ważny, przeto zastanowimy się nad nim tu bliżej, niedotykając na teraz drugiego punktu, o którym innym razem pomówimy oddzielnie i więcej szczegółowo.

Ujemną stroną wychowania młodzieży wedle dzisiejszego systemu szkolnego Szanowny Pan Profesor widzi: „w braku przedewszystkiem sił fizycznych, w braku rozwagi i przytomności umysłu, w braku odwagi w ogóle, a mianowicie odwagi cywilnej, w braku wytrwałości w przeprowadzaniu pracy rozpoczętej, w braku punktualności w dotrzymywaniu terminów i w braku koleżeństwa“.

„A temu ma i może zaradzić gimnastyka, lecz pod tym jedynie warunkiem, że gimnastykę prowadzić się będzie nie leczniczą, nie karkołomną lecz wojskową“.

Otóż w obec tak wysokiego zadania, jakie Szanowny profesor przeznacza gimnastyce, nie dość jasnem naszem zdaniem, jest to jego określenie i żądanie, aby nie wprowadzano do szkół gimnastyki leczniczej i karkołomnej, ale wojskową. Co bowiem pod temi nazwami rozumieć się ma i powinno, bliżej nie określa.

Gimnastyki leczniczej (sic) to jest tej. której zadaniem jest leczyć choroby i skrzywienia, nigdy dotąd nigdzie i nikt nie zalecał i nie wprowadzał do szkół, bo byłoby to niedorzecznością i niemożebną nawet rzeczą; gimnastyką bowiem leczniczą mogą się zajmować z pożytkiem tylko zawodowi lekarze i to w oddzielnie na ten cel przeznaczonych zakładach, a nigdy nie lekarze, a tem ci bardziej dzieci po szkołach.

Rzecz tę już kilka razy w pismie naszem podnosiliśmy i wyjaśniali, że celem zaprowadzenia nauki gimnastyki po szkołach, jest wyrabianie nietylko sił fizycznych młodzieży, wzmacnianie i utrzymywanie ich zdrowia t. j. wzgląd czysto higieniczny a nie leczniczy, ale i wyrabianie zarazem w nich rzeźwości, przytomności umysłu a z nią i uwagi, budzenie zaufania do sił własnych, rozwijanie odwagi i dzielności woli, jakoteż karności, poskramianie samego siebie i stosowanie się do całości, aby wykonać cel wspólnemi siłami t. j. wzgląd pedagogiczny.

Te dwa cele zaznaczyliśmy gimnastyce po szkołach zgodnie z pojęciami i z żądaniami najznakomitszych pedagogów, lekarzy i gimnastyków całego świata; jakoteż i ze znakomitą tradycyją i wzorem, jaki nam w tej mierze zostawiła nasza komisyja edukacyjna z zeszłego wieku, która strzegąc pilnie „zdrowia, nabierania mocy i zahartowania sił w młodzieży i domagając się od niej szybkości, zręczności, odwagi, męztwa i przytomności umysłu, ostrzega wyraźnie, że na co by się siła i moc przydały, gdyby umysł był niewieści gdyby ich na dobro swoje i bliźnich nie używał".

Zdaje nam się że i Szanowny Pan Profesor ubolewając nad brakiem przedewszystkiem sił fizycznych w młodzieży dzisiejszej, jakoteż brakiem rozwagi i przytomności umysłu, odwagi, wytrwałości i t. p. przymiotów, także te dwa cele: higieniczny i pedagogiczny musi nadawać gimnastyce, stawiając je jako jedyny środek zaradczy przeciwko tym niedostatkom.

Gimnastyka bowiem tylko tak nazwana higieniczno-racyjonalna, systematycznie przeprowadzana najlepiej i najdzielniej wpływa na równo-mierne rozwijanie się sił mięśniowych młodzieży i cały ich ustrój fizyczny: tak jak ćwiczenia z przyborami i na przyrządach, wystawiające młodzież na pewne przykrości i niebezpieczeństwa, wyrabiają baczność, odwagę, zręczność, przytomność umysłu, wytrwałość i zaufanie we własne siły, a ćwiczenia gromadne czyli zbiorowe, karność i koleżeństwo.

W obec tego jakoteż i żądań Szanownego P. Profesora rozwijania sił fizycznych w młodzieży i wyrabiania w nich przymiotów takich, jak rozwaga, przytomność umysłu, wytrwałość i odwaga, trudno nam zrozumieć, co rozumie on przez gimnastykę leczniczą i karkołomną, przeciwko którym się oświadcza, a co przez gimnastykę militarną, którą jako jedyną do szkół zaleca?

Gimnastykę karkołomną nazywają dość często ślepi zwolennicy ćwiczeń mięśniowych wolnych, bez przyrządów i przyborów, ćwiczenia gimnastyczne odbywające się na przyrządach i z przyborami, jak n. p. wchodzenie i schodzenie po drabinie, wdrapywanie się na maszty, wznoszenie i spuszczanie się po linie, przeskakiwanie z przeszkodami i t. p. ruchy i ćwiczenia wymagające od ćwiczących się czegoś więcej jeszcze jak prostej mięśniowej siły.

„Zgrabność, zwinność, odwaga męztwo, wiara we własne siły i karność, mówiliśmy już na innem miejscu*) mogą się tam tylko przez ćwiczenia gimnastyczne rozwijać i wyrabiać, gdzie ćwiczenia cielesne wymagają nieustannej uwagi, posłuszeństwa i odbywają się ciągle pod grozą pewnego niebezpieczeństwa, którego ażeby ujść, zdobywać się trzeba koniecznie na odwagę i ciągłą na siebie baczność".

I te to właśnie ćwiczenia odbywające się pod grozą pewnego niebezpieczeństwa, t. j. upadku, stłuczenia się lub skaleczenia, nazywają powszechnie karkołomnemi. Jestto przecie jednostronne i fałszywe zrozumienie rzeczy, nikt bowiem odwagi, zręczności, zwinności stanowczości i zaufania we własne siły, nie nabierze i nie wyrobi sobie przy stoliku lub w spokojnych ruchach pokojowych, nienarażających na żadne przykrości i niebezpieczeństwa.

Dziecko przecie każde naukę pierwszego chodzenia t. j. używania swych sił własnych, opłacać musi prawie zawsze tysiącznemi guzami i sińcami, pomimo czułej opieki matki i ojca.

Któż nauczy się chodzić odważnie i zgrabnie po górach, wązkich steczkach lub chwiejących się kładkach na górskich strumykach, jeśli się po nich nie odważy raz, drugi i dziesiąty przejść, choćby to nawet opłacić miał wcale niepożądaną kąpielą lub stłuczeniem się? A rekrut w boju czyż od razu nabywa odwagi, wytrwałości i zimnej krwi? Jakże więc można żądać od młodzieży szkolnej, ażeby wyrobiła w sobie odwagę, baczność, zwinność i inne tem podobne przymioty, jeźli każdy ruch gimnastyczny narażający ją na jakieś niebezpieczeństwo lub przykrość, odsuwać od niej będziemy, jako gimnastykę karkołomną?

Owe przybory i narządy gimnastyczne na których się odbywają zwykle po szkołach gimnastycznych tak odstraszająco zwane karkołomne ćwiczenia, w miejscach zabezpieczonych i pod okiem i bacznością (asekuracyją) nauczyciela i jego pomocników, w świetnych przepisach naszej komisyi edukacyjnej, mają zastępować „kominy, dachy, konie w pędzie będące, rowy, wzgórki i przykre miejsca". „A lubo w takowych ćwiczeniach należy mieć zawsze powiada taż komisyja edukacyjna, przyzwoitą ostrożność od niebezpieczeństwa, skaleczenia lub innego złego dla dzieci, ta jednak ostrożność niech nie będzie zbytnią, bo się odrodzi w bojaźń, tchórzostwo, lękanie, które w przypadkach gwałtownych, więcej nieszczęścia nabawić mogą niż odwaga i męztwo, które zwyczajnie łączy się z przytomnością umysłu".

Niewiemy więc, przyznamy się, co Szanowny Pan Profesor przez gimnastykę tak przez siebie nazwaną karkołomną rozumie i rozumieć może? Jakiego rodzaju ćwiczenia i jakie przybory i przyrządy używane do nich mają jej to miano i ten charakter nadawać?

Potrzebom młodzieży szkolnej, pisze Pan Profesor zaradzić ma i może nie gimnastyka lecznicza, nie karkołomna, ale wojskowa. Dobrze! Zastanówmy się więc co przez nią rozumieć mamy, i na czem ten wojskowy charakter gimnastyki zależy.

Gimnastyka wojskowa, t. j. zastosowana do celów wojskowych ma i musi mieć zadanie wyrobienie w rekrutach siły fizycznej i utrzymywanie w czerstwości zdrowia, jakoteż wyrabiania lekkości, zwinności, zręczności, odwagi, przytomności umysłu, wiary we własne siły i karności, bo są to nieodzowne przymioty dla dzielnego żołnierza i każdego człowieka, któryby sił swoich na obronę własną i swoich bliźnich chciał i mógł z korzyścią używać. A cel ten osiągnąć się może i osiąga tylko za pomocą systematycznych ćwiczeń higieniczno-racyjonalnych i ćwiczeń gimnastycznych na przyrządach i przyborach.

Że tak gimnastykę wojskową pojmują dziś najznakomitsi lekarze-gimnastycy w pierwszorzędnych europejskich zakładach gimnastycznych wojskowych, mamy tego najlepszy dowód na dziele dopiero co wyszłem pp. DDr. A. Chassagne i E. Dally p. t.: *Influence precise de la Gymnastique sur le developement de la poitrine, des muscles, et de la force de l'homme*", którzy

*) W art. Nauka gimnastyki i ankieta akademii krakowskiej Nr. 7.

wnioski swe oparli na 16.330 postrzeżeniach robionych na rekrutach w szkole gimnastycznej wojskowej w Joinville le Pont we Francyi.

W szkołach gimnastycznych wojskowych znajdują się i używane bywają też same przybory i przyrządy na których się odbywają we wszystkich zakładach gimnastycznych tak przezywane karkołomne ćwiczenia.

Robienie bronią jakoteż i marsze i ruchy wojskowe „z avant- i arier-gardą, z flankierami w zwartym szeregu i t. p." o czem wspomina Szanowny Pan profesor, nie zmieniają bynajmniej głównego charakteru gimnastyki jakiej przyszli potrzebują żołnierze, nie różni się więc ona niczem od tej jaka w zwykłych zakładach gimnastycznych dla młodzieży szkolnej się odbywa. Bo i tu robienie bronią, strzelanie do tarczy i szermierka, należy równie do zakresu ćwiczeń gimnastycznych, a w ćwiczeniach zbiorowych t. j. gromadnych młodzi zawsze uczą się maszerować i robią mniej więcej wszystkie ruchy i zwroty wojskowe na komendę i wedle taktu. Specyjalnej więc jakiejś gimnastyki wojskowej nie ma, któraby czem innem zajmowała się i była, jak gimnastyką higieniczno-racyjonalną bez przyrządów i gimnastyką z przyborami i na przyrządach.

To więc co Szanowny Pan profesor myślał tu pisząc o gimnastyce wojskowej, albo jak się inaczej jeszcze wyraża na końcu „o gimnastyce która by miała zakrój militarny", nie jest zapewne co innego, jak to czego i nasza komisyja edukacyjna w swej obywatelskiej gorliwości się dopominała i na co szczególną zwracała uwagę pisząc w ustawach swych o „Edukacyi fizycznej". „Że za godne poczytać się powinny ćwiczenia, które obrotów żołnierskich w ciąganiu, szykowaniu, zdobywaniu i bronieniu jakiego miejsca naśladują: nic bardziej do wpojenia, mocy duszy, szlachetnej wielkomyślności i ducha starodawnego rycerstwa nie pomoże, jak takowa młodzi zaprawa."

„W niej roztropnie kierowane nauczą się rozeznawać bezrozumne junactwo od prawdziwego męztwa i waleczności". „...Obroty żołnierskie naśladując ich musztry, marsze i tym podobne zwroty, mocnymi szykownymi i zdolnymi do potrzebnej w czasie usługi kraju uczynią".

Niewdając się obecnie w rozbiór drugiego punktu poruszonej w liście Szanownego Pana profesora sprawy, a mianowicie potrzeby i użyteczności zaprowadzenia po szkołach wychowania militarnego i rygoru wojskowego a trzymając się tylko konieczności nauczania w nich gimnastyki i korzyści z niej płynących, nie możemy do niniejszych uwag naszych nie dodać jeszcze słów wspomnianych wyżej lekarzy gimnastyków Dr. A. Chassagne i Dr. E. Dally, którzy robiąc tak długo i tak wytrwale swoje badania i postrzeżenia nad skutkami ćwiczeń gimnastycznych u rekrutów w szkole gimnastycznej wojskowej w Joinville le Pont, jakoteż nad życiem wojskowem żołnierzy w pułku, przyszli do tego przekonania: „że gimnastyka więcej zdolną jest do lepszego rozwijania fizycznego żołnierzy, aniżeli życie wojskowe w całem tego słowa znaczeniu".

Jeżeli więc strona pedagogiczna t. j. etyczna gimnastyki udzielanej po szkołach wiele niekiedy pozostawia do życzenia, to nie wińmy o to gimnastykę jako taką, ale raczej to jak słusznie powiada uczony Dr. H. Brandicke*) ze nauka gimnastyki nie wszędzie wzorowo bywa udzielaną, t. j. że niekiedy zawiele w metodycznem jej nauczaniu poświęca się czasu t. z. tresurze, a za mało ćwiczeniom wspólnym pod gołem niebem.

Znakomity niemiecki pedagog Schräder**) ubolewając równie jak Szanowny Pan profesor nad brakiem koleżeńskiego i towarzyskiego życia w młodzieży szkolnej, jako też nad tem, że gimnastyka w nich zawiele teraz przybierając cechę technicznej nauki, traci swój wpływ etyczny, pisze wyraźnie „że tak zwane gry wolne zaniedbane dziś przy nauce gimnastyki, posiadają jedynie wartość etyczną dla wykształcenia harmonijnego i wzmocnienia i pod tym względem niczem zastąpić się nie dadzą". „..Niektórzy radziby naukę gimnastyki przeistoczyć w szkołę przygotowaną dla służby wojskowej".

„Wstrzymujemy się na razie ze sądem naszym w tej kwestyi, wszakże to pewna, że jakkolwiek wydaje się że oddajemy się rozrywkom i zabawie, w rzeczy samej przynosimy temi rozrywkami i zabawami pożytek państwu. Wyrabia się bowiem przez nie silna wola, determinacyja, przytomność umysłu, czujność, siła wzroku i wyrabiają się cnoty, w życiu publicznem tak bardzo potrzebne jak troska o towarzyszy, uległość dla praw i postanowień, we wspólnem pojęciu honoru i odwagi, przeświadczenie o odpowiedzialności osobistej w obronie swego stronnictwa, szybka decyzyja w razie dowództwa i posłuszeństwo. Wszystko to osiągamy za pomocą owych zabaw i rozrywek".

Słuszności uwadze tej odmówić nie można, gdyż gry i zabawy gimnastyczne najodpowiedniejsze dla młodzieży, do każdego jej wieku zawsze zastosować się dadzą.

Dr. Tadeusz Żuliński.

Wycieczka do Pragi.

(Ciąg dalszy).

Każdy przyzna, że najbardziej byliśmy ciekawi ujrzeć siedlisko pragskiego Tow. gimn. „Sokół". Z dala już, idąc placem św. Wacława w górę, ujrzeliśmy na jednym z budynków olbrzymi, niebieski napis „Sokol". Z bijącem sercem zbliżaliśmy się do tej akademii kształcenia ciała. a przybytku zdrowia. Piękny, w stylu nowego odrodzenia, gmach odkrył się nam przed oczyma. Po obu stronach drzwi wchodowych, znajdują się tablice czarne z złotymi napisami. Wchodząc w sień, ujrzeliśmy na n ściaie marmurową płytę pamiątkową; przeznaczoną ku pamięci dobrodziejów Towarzystwa, dalej drzwi do sali, nad któremi wisi sokół srebrnopióry (ulany ze spiżu), trzymający w szponach swych napis „Tužme se" (Wzmacniajmy się). Dopiero widok sali oczarował nas. Jak tu przestronnie, schludnie i jasno. Tu dopiero prawdziwie po koleżeńsku silnym uściskiem prawicy przywitaliśmy się z naczelnikiem Dr. Tyrszem, z zastępcą jego Dr. Ciżkiem i z całym gronem nauczycielskim jakoto z V. Fialą, Ant. Tlamką, Chmelikiem, Homolą, z wydziałowymi jakoteż z zacnym

*) Patrz Nr. 4. Przewodnika str. 27.

**) W dziele „Pedagogische Bedenken.

Ant. Urbanem, przewodniczącym grona zabawowego, z Józ. Czernym i innymi. Rozmowa wartka prowadzona językiem polskim i czeskim zaledwie wystarczała do wywnętrznienia obustronnych uczuć, jakiemi przepełnione były serca sokole. Setki pytań fachowej i niefachowej treści sypały się gradem z obu stron. Ze wszech miar czcigodny i zasłużony około sprawy gimnastycznej, twórca pierwszego dotychczas umiejętnego systemu nauki gimnastycznej Dr. Tyrsz i grono nauczycielskie na wyścigi pouczali nas o technice gimnastycznej i okazywali nam swe urządzenia, które własną swą pracą i nauką zdobyli, a które śmiało twierdzić możemy, postawiły ich zakład z pomiędzy wszystkich istniejących zakładów gimnastycznych na najwyższym stopniu.

Dopiero atoli później czekała nas prawdziwa niespodzianka. Przybyliśmy wieczorem na ćwiczenia. Najprzód ćwiczyliśmy się wspólnie z gronem nauczycielskiem. Myśmy nie mogli wyjść z podziwu, patrząc na te pięknie zbudowane, muskularne męzkie postacie o inteligentnym wyrazie twarzy, w której nietylko siła ciała ale i moc ducha i skromność dziewicza się malowały. Doprawdy, że żartem gorąco nam się robiło, widząc, że przed niemi, niejako egzamin składać nam wypada. To nie przelewki ćwiczyć się łącznie z tak wytrawnem i fachowo-wykształconem gronem nauczycielskim, jak pragski. Serca nasze biły jak młoty kowalskie, gdy naczelnik Dr. Tyrsz, głosem jak dzwon metalicznym, zapowiadał ćwiczenia, a my i Sokoły pragscy stojąc w adecadłowym porządku, przerabiali je. Siła, zręczność, przytomność i odwaga ćwiczących Prażanów wprawiała nas w podziw, każdy ich ruch, każde położenie, z taką dokładnością i elegancyją były wykonywane, że mogły służyć za wzory do malowideł lub rzeźb pierwszorzędnym artystom, myśmy całą siłę naszą napinali, by choć w części im wyrównać, jeśli nie już wysokim stopniem trudności, to przynajmniej czystem i układnem wykonywaniem lżejszych ćwiczeń. Poznaliśmy zarazem wiele ćwiczeń nowych nam dotąd nieznanych. Serdeczna rozmowa, tocząca się o sprawach technicznych przeplatała ćwiczenia, koledzy pragscy z największą gotowością i ochotą wszystko nam objaśniali i okazywali. W tem zgromadzili się już członkowie w trzewikach i płóciennych spodniach, wpółnadzy lub w trykotowych koszulkach bez rękawów. Naczelnik Dr. Tyrsz przedstawił nas tymże, a grzmiące „Na zdar Polakom!“ było odpowiedzią. Rozczuleni wznieśliśmy okrzyk na pomyślność Czechów a w szczególności „Sokołów“, co hucznemi oklaskami przyjęto. Charakterystyczny i nader zajmujący obraz przedstawiał się teraz naszym oczom. W przestronnej i pięknej sali otoczonej w około łukowemi filarami, na ktorych spoczywają obszerne galeryje, oświecone gazem, uwijały się dziarskie postacie sokole z pogodnem obliczem, rozmawiające z humorem. Tu przesunęła się nam marsowata twarz Herkulesa gimnastycznego, z mięśniami jakby z marmuru kutemi kilkuletniego członka Tow., wytrawnego w sztuce gimnastycznej, tam mignęła się nam zarumieniona twarz i wiotka postać niedawno zaciężnego, tu ujrzeliśmy męża starszego, przypruszonego siwizną, który mimo podeszłego wieku, niechcąc się poddać temuż, jest zagorzałym Sokołem. Nauczyciele przystąpili do przyrządów, a członkowie podzieleni na zastępy, z dziecięcą niemal skwapliwością pospieszyli pod ich opiekuńcze skrzydła. I nowy znów obraz przedstawił się naszym oczom. We wzorowym porządku przerabiały w około przyrządów ugrupowane zastępy okazywane im przez nauczycieli ćwiczenia, zastosowane umiejętnie do stopnia wykształcenia cielesnego każdego zastępu. Tu zastęp na drążku, tam na koniu, tu na kółkach tam w skoku w wyż i t. d. wysilał się w celu pięknego, wykonania ćwiczeń, tak że widocznem było, że bytność gości polskich jest dla nich uroczystością, którą najbardziej uczcić się starali. Wszędzie swoboda, wesoła i niewinna rozmowa, sprawiedliwa ocena, szlachetna i bezzazdrośna emulacyja słyszeć i widzieć się dawała. Największa harmonija i zgoda panowała między ćwiczącymi się, nie bacząc na różnicę wieku i stanowisko, lecz zawsze z należnem każdemu szacunkiem razem się wszyscy do pracy zachęcali, a w trudniejszych ćwiczeniach nawzajem się pouczali i dopomagali sobie. Z rozkoszą przypatrywaliśmy się ognistym młodzieńcom i doświadczonym mężom, z których każdy w oczach naszych potężniał i olbrzymiał. Rozognione twarze, iskrzący wzrok, zgrubiałe napływem krwi mięśnie ramion, wysoko wznoszące się piersi szerokosklepione, niezwykły przedstawiały widok. Patrząc na te jędrne, pełne życia i czynu dziarskie postacie, nabraliśmy przekonania, że mężowie ci, swemi stalowemi ramionami, potrafią w razie potrzeby skutecznie bronić praw swej ojczyzny i bez wachania się poświęcić życie swe na jej ołtarzu. Mimowoli nasunęła się nam myśl o naszych rodakach, którzy, jak świadczą o tem miejsca nasze kąpielowe, bezkształtni, bezsilni, z rękami jak patyki, z zapadłą klatką piersiową, raczej kwękające mary, niż mężów nam przedstawiają i żal serce nasze ścisnął, dlaczego my, potomkowie rycerskiego niegdyś narodu, słynnego mocą ciała i ducha, jesteśmy dziś tylko karykaturą rycerzy.... Wtem głośne hasło „nastąp w szyk!“ wyrwał nas z zadumy. Jakby róższczką czarodziejską tknięci, na powyższe hasło, ustawili się wszyscy członkowie w największej ciszy w dwa szeregi czelne, dając piękny przykład posłuszeństwa i karności, tyle wielkich cnót społecznych, poczem plutonami zachodząc ustawili się do ćwiczeń wspólnych ciążkami w rozwartej kolumnie. Jeden z nauczycieli stojąc na podwyższeniu kierował ćwiczeniami, które raźnie i gładko członkowie wykonywali. Ośmdziesiąt par rąk falowało w przestrzeni, jak gdyby jedna ręka olbrzymia, łącznie i w takcie. Po ukończeniu ćwiczeń, głośnem „na zdar!“ podziękowali członkowie za lekcyję.

Pod ten czas przybył do sali prezes Tow. zacny i szlachetny Dr. Tomasz Czerny, który powitawszy nas jak ojciec synów, prosił byśmy się do księgi pamiątkowej wpisali. Poczem wspólnie udaliśmy się na wieczerzę, gdzie przy wesołych obustronnych piosnkach i wspólnej pogawędce minął nam czas jak błyskawica.

W następnym dniu w południe wyjechaliśmy w gronie druhów sokolskich parowcem do Zbrasławia, do letniego mieszkania Dr. Tyrsza. Prześliczne widoki odsłoniły się naszym oczom. Po obu brzegach Wełtawy ciągnęły się wzgórza skaliste, gęstym lasem okryte, z śród których okazywały się liczne pamiątkowe miejsca, ruiny. Przy tej przejazdce wodnej poznaliśmy kluby wioślarskie, tak czeski jak i niemiecki, do których należą i panie. Ubranie członków klubu wioślarskiego składa się z płóciennych spodni, białej koszulki tryko-

towej pręgowanej w niebieskie paski i z czapeczki małej okrągłej. Wiosłują tu na długich bacikach jednoosobowych, opatrzonych ostrym grzbietem i to dwuwiosłem, siedząc tyłem do kierunku ruchu. Corocznie między oboma klubami odbywają się zawody w chyżości wiosłowania. (D c. n.)

KRONIKA.

Wieczorek Sylwestra w Tow. gimn. „Sokół" we Lwowie. Wspólna zabawa urządzona staraniem komitetu zabawowego, pozostawiła miłe po sobie wspomnienie. Wieczorek zgromadził przeszło 40 członkom, którzy w przyjacielskim kółku do późna ochoczo się bawili. Program zabawy składał się po największej części z gimnastycznych ćwiczeń, ktorych koroną były ćwiczenia zawodnicze. Zawody odbywały się w skoku w dal i w podnoszeniu ciężków 23 klg. ważących. Do zawodów zgłosiło się 7 członków. Wynik był następującym:

	przeskoczył	podniósł zupełnie	niezup.	Ogół punktów
1. Huberth Juljusz	390 cmt.	24	1	88
2. Wallek Alojzy	440 cmt.	16	4	80
3. Włoszyński Karol	380 cmt.	19		76
4. Kozłowski Stanisław	440 cmt.	13		70
5. Smoleński Franciszek	400 cmt.	14	1	69
6. Papee Bolesław	330 cmt.	13		59
7. Piasecki Jan	270 cmt.	15		57

Zwycięzcą został członek Huberth Julijusz, któremu przy grzmocie oklasków, w krótkiej a jędrnej przemowie, przewodniczący wręczył w upominku piękny 6-strzałowy rewolwer. Drugim punktem nader zajmującym, były po raz pierwszy w Tow. naszem wprowadzone ćwiczenia grona nauczycielskiego. Siedmiu członków z grona nauczycielskiego okazało ćwiczenia towarzyskie (dwójkami) na koniu wszerz, skreślając systematyczny obraz woltyżowań: jednonóż, zawrotnych, odbocznych, odwrotnych, kucznych w końcu przerzutów, począwszy od najlżejszych a stopniując aż do najtrudniejszych ćwiczeń. Następnie wykonało grono kilka grup ćwiczeń na drążku i to wyższych stopni, a mianowicie wymyki, spierania, przemyki, kołowroty, woltyże i wytrzymania.

Cały wieczorek był przeplatany spiewem choralnym i deklamacyjami, a przy odgłosie muzyki oczekiwano nadejścia Nowego roku. Skoro godzina 12 wybiła, powitano nowy rok okrzykiem, by na przyszły rok Towarzystwo już w swym własnym gmachu obchodziło wieczorek ten Sylwestra.

Państwowy egzamin z nauki gimnastyki. W dniach 29. i 30. Grudnia r. 1881. składali we Lwowie dwaj kandydaci państwowy egzamin z nauki gimnastyki, przed komisyją egzaminacyjną dla kandydatów na nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich i seminaryjach nauczycielskich, umyślnie w tym celu przez ministerstwo oświaty mianowaną. Obaj kandydaci zgłosili się do egzaminu w języku polskim. W pierwszym dniu wypracowali kandydaci piśmienne zadania (klauzurowe). Jeden z kandydatów otrzymał temat: „Porównanie systemu Jahna i Spiessa", drugi: „Cel gimnastyki wychowawczej i środki dopięcia tegoż". W drugim dniu odbył się egzamin ustny pod przewodnictwem Mg. Edwarda Madejskiego. Jako egzaminatorowie zasiadali Dr. Zygmunt Rieger (anatomija, fizyjologija) i Antoni Durski (systematyka i metodyka nauki gimnastyki). Poczem nastąpił egzamin praktyczny tak z racyjonalnego postępowania w nauczaniu, jakoteż i z osobistego cielesnego wykształcenia. Obu kandydatów uznała komisyja za uzdolnionych do udzielania nauki gimnastyki w szkołach średnich i seminaryjach nauczycielskich.

Publiczne ćwiczenia Sokoła Śmiechowskiego. Tow. gimn. „Sokól" w Śmiechowie (przedmieście Pragi czeskiej) urządziło na dniu 9. października b. r. publiczne ćwiczenia, na dochód odbudowania „czeskiego teatru narodowego". Rozpoczęto pochodem ozdobnym, w którym brało udział 24 członków, wśród czego utworzono dwie proste a piękne gromadki (piramidy), a mianowicie ćwiczący ustawili się w dwa podwójne koła twarzą ku sobie, poczem naprzemian jedni z zewnętrznego, drudzy z środkowego koła wykonali stanie na rękach, przyczem inni za stopy ich trzymali. Następnie ćwiczyło się grono nauczycielskie na koniu wszerz i przerobiło wszelkie grupy woltyżowań i wytrzymania i ukończyło gromadką, a mianowicie, między dwoma stojącymi na rękach na koniu wykonywało przerzuty. Poczem ćwiczyli się członkowie w zastępach: 1 zastęp na drążku (przemyki, kołowroty) a po zmianie na „koźle" (Woltyże, rozkroczne); 2 zastęp na koniu wszerz (przerzuty), potem w skoku w wyż; 3 zastęp na poręczkach (wywijanie i woltyże z poręczek) i na drążku (spierania kolanowe i siadowe). Następnie członkowie grona nauczycielskiego przystąpili do drążka i wykonali systematycznie wszystkie grupy ćwiczeń, a między innemi i ćwiczenia nader trudne, jakoto: wychwyt jednorącz; kołowrot kolanowy jednorącz i kołowrot olbrzymi z obrotem w podpór w przednim zamachu; przemyk dwójchwytem, obrót i przemyk nachwytem itp. Znowu ćwiczyli członkowie w zastępach, 1 na poręczkach (przewroty) i na kółkach (spieranie), 2 na drążku (wymyki, wyciągi i przemyki) i na poręczkach (rączkowania), 3 na skośnej drabinie (rączkowania) i na koźle wszerz (woltyże rozkroczne). Ukończyło ćwiczenia publiczne, grono nauczycielskie na kółkach i gromadką. *(Sokol 1881).*

BIBLIOGRAFIJA
dzieł treści gimnastycznej.

1. Weber G. H. Grundzüge des Turnunterrichts für Knaben und Mädchen in Volks- und Mittelschulen. Ein Hilfs- und Handbuch für Schulbehörden, Lehrer und Turnlehrer. München 1881.

2. Krampe Wilchelm. Das Mädchenturnen. Ein Wort zur Anregung und Aufklärung an Eltern und Erzieher. Breslau 1881.

3. Meyer A. F. Die Stabübungen des „Neuen Leitfaden für den Turnunterricht in den Preussischen Volksschulen" übersichtlich zusammengestellt und in Uibungsgruppen geordnet. Ein Hilfsbüchlein für Anfänger im Turnunterricht. Zelle 1881.

4. Dellin F. Zehn Turn-Reigen für Schulen, Seminare und Turnvereine. Königsberg 1881.

5. Danneberg. G. Die Turnübungen bei dem fünften allgemeinen deutschen Turnfeste zu Frankfurt am Main am 25. bis 28. Juli 1880. Die allgemeinen Frei- und Ordnungsübungen die Uibungen der Musterriegen und die Pflichtübungen der Metturner. Der Einheit der Turnsprache wegen durchgesehen von Dr. K. Wassmansdorf. Leipzig 1881.

6. Schwägler Martin. Turnerische Gesellschaftsübungen. In 44 Gruppenbildern zusammengestellt und beschrieben Leipzig 1881.

7. Euler Prof. Dr. Carl. Friedrich Ludwig Jahn's Leben von Dr. Heinrich Pröhle. Neu bearbeitet. Stuttgart 1881.

8. O. Schettler. Der Turunterricht in gemischten Volksschulklassen. Hof bei Grau & Comp.

Treść czeskiego czasopisma gimnastycznego „Sokol" Nr. 10. zawiera: 1. O przyczynach upadania i o środkach ożywienia Towarzystw gimnastycznych (ciąg dalszy.) 2. O niektórych ujemnych stronach gimnastyki greckiej. 3. Zjazd tow. gimnastycznego Sokol z północno-wschodnich Czech. 4. Pożary w Paryżu. 5. Kronika pożarna. 6. Sprawy Towarzystwa.

Nr. 11. zawiera: 1. Do rezolucyi jaromirskiej i jiczyńskiej. 2. O niektórych ujemnych stronach gimnastyki greckiej. 3. Tablica ćwiczeń: drążek. 4. Ćwiczenia wolne miejscowe. 5. Sprawy Towarzystwa.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.** Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ".

I. Związkowa Drukarnia.